



לחץ ושחיקה

מרצה: ערן חייט – M.A

מידעון:

רציונל הקורס:

הקורס מציף ומציג את הקשיים וההתמודדויות שאנו חווים בעבודה ובחיים האישיים. נידון מהם הסיבות והגורמים? האם וכיצד ניתן להתמודד איתם? כיצד נשפר את איכות חיינו הפרטיים ואת חיינו המקצועיים. הקורס מעניק היכרות עם מודלים תיאורטיים וכלים מעשיים להתמודדות.

מטרת הקורס:

הכרת מקורות הלחץ והשחיקה, הכרת כלים וטכניקות להתמודדות עם לחץ ושחיקה.

ימים ושעות הקורס:

תחילת הקורס 9/11/2021, בימי שלישי, בין השעות 15:00-18:15, באולם 3/כיתת טראומה, מכללת רמב"ם – ידע (ביה"ס לרפואה ישן – כניסה מרח' העליה/ עפרון).

דרכי ההוראה:

10 מפגשים עיוניים (מצ"ב תכנית הקורס).

היקף הקורס:

40 שעות אקדמיות.

קהל יעד:

12 שנות לימוד ומעלה

גמול השתלמות:

תכנית הקורס הוגשה לקבלת אישור לגמול השתלמות.

עלות הקורס: (אפשרות לתשלומים)

₪ 650

דרישות הקורס:

חובת נוכחות בכל שעות הלימוד בקורס. נוכחות חובה של 100% משעות הלימוד בקורס, היעדרויות של עד 20% בשל כוח עליון בצירוף אישורים מגורם מוסמך.

למסיימים תוענק תעודה.

לפרטים והרשמה ניתן לפנות:
לפרח פרל בטלפון 04-7773456
לדורית הלוי בטלפון 04-7773798
פתיחת קורס מותנית במינימום משתתפים
-מספר המקומות מוגבל-





לחץ ושחיקה

מרצה: ערן חייט – M.A

תוכנית הקורס:

שעות אקדמיות	נושא	שעה	תאריך	יום	
4 שעות	מהו לחץ נפשי	15:00-18:15	9.11.21	ג'	1.
4 שעות	קבלת החלטות בתנאי לחץ	15:00-18:15	16.11.21	ג'	2.
4 שעות	מהי שחיקה נפשית	15:00-18:15	23.11.21	ג'	3.
4 שעות	אפיוני סביבת העבודה כגורמי שחיקה	15:00-18:15	30.11.21	ג'	4.
4 שעות	שחיקה בארגונים ביורוקרטיים	15:00-18:15	7.12.21	ג'	5.
4 שעות	שחיקה במקצועות השירות	15:00-18:15	14.12.21	ג'	6.
4 שעות	שחיקה מחוץ למסגרת העבודה	15:00-18:15	21.12.21	ג'	7.
4 שעות	התמודדות בשחיקה בתחום המערכת הארגונית והחברתית	15:00-18:15	28.12.21	ג'	8.
4 שעות	התמודדות בשחיקה ברמת הפרט	15:00-18:15	4.1.22	ג'	9.
4 שעות	התמודדות בשחיקה ברמת הפרט	15:00-18:15	11.1.22	ג'	10.
40 שעות	סה"כ				

• יתכנו שינויים בתוכנית הקורס.





לחץ ושחיקה

טופס הרשמה

שם פרטי								שם משפחה							
מקום עבודה				תפקיד				השכלה							
טלפון בית				טלפון בעבודה				טלפון נייד							
@												כתובת דואר אלקטרוני			
כתובת:															

עלות הקורס:

650 ₪ (אפשרות לתשלומים).

לתשומת ליבכם: נוכחות חובה של 100% משעות הלימוד בקורס, היעדרויות של עד 20% בשל כוח עליון בצירוף אישורים מגורם מוסמך.

_____ חתימה:

_____ תאריך:

